



# स्वास्थ्य पुस्तिका

## हमारा संकल्प

स्वस्थ, सशक्त  
और समृद्ध भारत  
का निर्माण



सशक्त और समृद्ध  
भारत-निर्माण  
के लिए स्वस्थ रहना  
जरूरी है।

## हमारा लक्ष्य

स्वस्थ तन,  
स्वस्थ मन।  
स्वस्थ जीवन,  
स्वस्थ वतन॥

स्वस्थ रहने के लिए  
आयुर्वेद के नियमों का  
पालन तथा योग-  
प्राणायाम करना  
आवश्यक है।

स्वस्थ का अर्थ होता है-स्व में स्थित,  
अर्थात् स्वयं पर नियंत्रण, अनुशासन और  
अनुकूलता-प्रतिकूलता में सम्भाव बनाये रखना।

“दुनिया में ऐसी कोई बीमारी नहीं, जिसका इलाज नहीं;  
ऐसी कोई समस्या नहीं, जिसका समाधान नहीं।”

- भाई राजीव दीक्षित

आपने बड़े-बड़े लोगों की बड़ी-बड़ी बातें सुनी होगी,  
पर भाई राजीव दीक्षित को नहीं सुना तो क्या सुना!



## स्वस्थ जीवन के सरल उपायः—

- ब्रह्म मुहूर्त (प्रातः 4:30 से 5:15 तक) में उठकर मुँह धोये बिना सवा (1.25) लीटर तक गुनगुना पानी कागासन में बैठकर पीना चाहिए। इसके बाद ही शौच के लिए जाएं तथा शौच के दौरान दाँतों को दबाकर रखें, जिससे दाँत मजबूत रहेंगे।
- आयुर्वेद में सुबह की आबोहवा लेने की बात कही गई है, न कि तेजी से टहलने-दौड़ने की। सुबह में तेजी से टहलने या दौड़ने से वात बढ़ जाता है जिससे हृदयघात, पैरालाइसिस, पार्किंसन आदि होने का खतरा बढ़ जाता है। योग—प्राणायाम सुबह शौचक्रिया के बाद या दोपहर भोजन के 4 से 5 घंटे बाद ही करें। योग से शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक और आध्यात्मिक विकार दूर होते हैं तथा जीवन रोगमुक्त, सुखमय और आनन्दमय होता है। योग—प्राणायाम का दूसरा कोई विकल्प नहीं है।
- शाम का भोजन सूर्यास्त पूर्व ही कर लें, फिर वजासन में 15 मिनट तक बैठने के बाद कम—से—कम 1000 कदम जरूर टहलें।
- दाँत—मसूड़े की स्वस्थता हेतु टूथब्रश के बजाय दातुन करें।
- त्वचा व बालों की स्वस्थता हेतु त्रिफला चूर्ण मिश्रित मुल्तानी मिट्टी या देशी गाय के मूत्र से मालिश करके स्नान करें।
- सुबह का भोजन इच्छानुसार, दोपहर का हल्का और शाम का बिल्कुल हल्का एक निश्चित समय पर सुखासन या उकड़ आसन में जमीन पर बैठ कर ही शांति से चबा—चबाकर करें। भोजन के बाद पेशाब करने, फिर 15 मिनट तक वजासन में बैठने की आदत डालें।
- दोपहर भोजन के बाद 30 से 50 मिनट तक विश्रान्ति अवश्य लें, जो रात्रि में 3 घंटे सोने के बराबर है।
- एक भोजन से दूसरे भोजन के बीच 4 से 6 घंटे का अंतराल

अवश्य रखें और कुछ-न-कुछ खाते रहने की आदत को त्यागें। भोजन पकने के 48 मिनट के अंदर ही खा लेना चाहिए।

## दोग होने के कारण :-

- अनिश्चित समय पर भोजन करना, भूख न होने पर भी खाना, बिना चबाए जल्दी-जल्दी खाना तथा भूख होने पर भी नहीं खाना।
- विरुद्ध आहार का सेवन, जैसे दूध और प्याज, उड़द दाल और दही, खीरा और दही, दूध और दही, दूध और कटहल, धी और शहद एक साथ खाना तथा रात्रि भोजन के तुरंत बाद सोना।
- ईर्ष्या, भय, उत्तेजना, क्रोध, चिंता, शोक, घृणा तथा तनाव की स्थिति में भोजन करना। भूख से अधिक तथा बार-बार खाना।
- चाय, कॉफी, मदिरा, तंबाकू, मांस, मछली, अण्डा, बर्गर, पिज्जा, ब्रेड तथा चाऊमीन आदि अभक्ष्य पदार्थों का सेवन करना।
- शारीरिक श्रम का अभाव, असंयमित जीवन, रात्रि को देर से सोना एवं प्रातःदेर से उठना। मुँह से साँस भरने से आयु घटती है।
- पश्चिम या दक्षिण दिशा की तरफ मुँह करके भोजन करना।

## शरीर के दुष्मन चार सफेद जहर :-

- रिफाइन्ड तेल व डालडा : तेल को रिफाइन्ड बनाने के लिए जहरीले केमिकल्स का प्रयोग किया जाता है। फलस्वरूप तेल के सारे महत्वपूर्ण घटक नष्ट हो जाते हैं। रिफाइन्ड तेल खाने से हमें दो बड़े नुकसान होते हैं – एक तो शुद्ध तेल से जो कुछ पौष्टिकता हमें मिलनी चाहिए वह नहीं मिल पाती तथा दूसरा, विभिन्न प्रकार के खतरनाक रसायन हमारे शरीर में जाने से कई घातक बीमारियाँ जैसे बी.पी., हृदयघात, पैरालाइसिस, ब्रेन हैमरेज, पार्किन्सन, अर्थराइटिस आदि का जन्म होता है।

डालडा को पचाने के लिए शरीर का तापमान  $108^{\circ}\text{F}$  होना चाहिए, जो संभव नहीं है। अतः अपने क्षेत्र के उत्पादन के अनुसार ही सरसों, मूँगफली, नारियल, तिल आदि का कच्ची घानी से निकाला हुआ तेल खाएं तथा स्वस्थ रहें।

- **सफेद नमक** : आयोडाइज्ड नमक में 98% सोडियम क्लोराइड पाया जाता है जिसे मानव शरीर विजातीय पदार्थ के रूप में रखता है, जो शरीर में घुलता नहीं है। फलस्वरूप शरीर में नपुंसकता, जोड़ों का दर्द, गठिया, थायराइड, बी.पी. आदि विकार उत्पन्न होते हैं। सेंधानमक में 94 जबकि सफेद नमक में मात्र 4 सूक्ष्म पोषक तत्त्व होते हैं। सफेद नमक की जगह सेंधा नमक के सेवन से शरीर को बहुत सी बीमारियों से बचाया जा सकता है।
- **चीनी** : चीनी, यानी मीठा जहर। यह शरीर में अम्ल पैदा करती है, जो भोजन के पाचन में बाधा डालता है और डायबिटीज की ओर ले जाता है। चीनी में किसी भी प्रकार का प्रोटीन, विटामिन या सूक्ष्म पोषक तत्त्व नहीं होता; उसमें केवल मीठापन होता है, जो शरीर के किसी काम में नहीं आता। इसलिए चीनी की जगह गुड़, काकवी, मिश्री या खांड का प्रयोग करें।
- **मैदा** : यह आँतों में चिपकता है, कफ के संतुलन को बिगाड़ता है और कब्ज पैदा करता है। कब्ज सभी बीमारियों की जननी है। अतः समोसा, कचौड़ी आदि कभी न खाएं, न ही किसी को खिलाएं।

## **अतिमहत्वपूर्ण जानकारियाँ :-**

- भोजन से तुरन्त पहले, भोजन के दौरान या अंत में पानी पीना जहर पीने के समान है। ऐसा करने से शरीर में 103 प्रकार के रोग होते हैं जिनमें अपच से लेकर कैंसर तक हो सकता है। सुबह के नाश्ते के बाद मौसमी फलों का रस, दोपहर के भोजन के बाद

छाछ और रात के खाने के बाद दूध पी सकते हैं।

- सभी प्रकार के तरल पदार्थ **जमीन** पर बैठकर घूँट-घूँटकर ही पीयें। पथरी, मोटापा और कब्ज से बचने के लिए पानी हमेशा गुनगुना ही पीयें। फ्रिज का ठण्डा पानी पीने से बचें, क्योंकि ठण्डा पानी पीने से आँतें सिंकुड़ जाती हैं और भयंकर कब्ज होता है।
- भोजन करने के 48 मिनट पहले और भोजन करने के 60 से 90 मिनट बाद पानी जरूर पीयें, इसे भूलें नहीं। पानी पीने से शरीर के अन्दर की गर्मी एवं गन्दगी दूर होती है।
- आर.ओ. का पानी मौत का कारण बन सकता है और बोतलबंद पानी से कैंसर तक हो सकता है।
- खड़े होकर पानी पीने से घुटना दर्द, हर्निया, अपेन्डिक्स और हाइड्रोसिल जैसे गंभीर रोग होने का खतरा बढ़ जाता है।
- सिर्फ भोजन करना ही पर्याप्त नहीं है, उसको **पचाना महत्वपूर्ण** है। यूरिक एसिड, कोलेस्ट्रोल, शुगर, ट्राइग्लिसराइड और बी. पी. बढ़ने का **सीधा** मतलब है कि आप जो भोजन कर रहें हैं वो सही से पच नहीं रहा है। तब आप भोजन को पचाने के लिए उपाय करें, यथा **चबा-चबाकर** भोजन करना, भोजन के बाद केवल चूना लगा पान, गुड़ या सौंफ खाना तथा 15 मिनट तक वज्रासन में बैठना। उबालने से पानी की अशुद्धियां दूर होती हैं।
- बिना पॉलिश किए हुए अन्न, छिलकायुक्त सब्जियाँ, अपने स्थानीय उत्पादन के अनुसार सरसों, नारियल, मूँगफली, तिल आदि का नॉनरिफाइण्ड तेल और सेंधा नमक का प्रयोग करते हुए मिट्टी के बर्तन में बना भोजन कांसा, पीतल या काँच के बर्तन में खाने से **निश्चित** रूप से कुछ ही दिनों में किसी भी बीमारी से छुटकारा पा सकते हैं।

- मिट्टी के बर्तन में पका भोजन 100% पौष्टिक होता है। इससे शरीर को सभी प्रकार के सूक्ष्म पोषक तत्त्वों की प्राप्ति हो जाती है एवं भोजन ज्यादा देर तक रखने पर भी खराब नहीं होता। गेहूँ का आटा 15 दिन और मोटे अनाज (मक्का, जौ, बाजरा, चना आदि) या मिक्स आटा पीसने के 7 दिनों के अन्दर ही प्रयोग करें।
- भोजन के आधे घंटे बाद तक न स्नान करना चाहिए और न ही पैर धोने चाहिए। स्नान बैठ कर ठण्डे पानी से ही करना चाहिए तथा स्नान करते समय सर्वप्रथम पैरों को ही धोना चाहिए।
- दूध पीयें तो देशी गाय का, अन्यथा न पीयें, क्योंकि मिश्रित नस्ल की जरसी गाय एक ऐसी विचित्र प्राणी है जिसका दूध पीने से लाभ तो कुछ होता नहीं, उल्टा हानि ही होती है। देशी गाय का दूध अमृत है और बकरी का दूध दवा है।
- दिन में दूध और रात में दही कभी नहीं खाना चाहिए। दही में नमक भी नहीं डालना चाहिए। नमक से दही में मौजूद शरीरोपयोगी जीवाणु मर जाते हैं। दही के साथ गुड़ या प्याज खाएं।
- पूर्व या दक्षिण दिशा में ही सिर करके सोना चाहिए। ध्यान रहे कि सिर ढक कर या पैर में मोजा पहनकर सोना वर्जित है।
- फास्ट फूड खाने वाले बच्चों में एक विशेष प्रकार के एंजाइम और हार्मोन की कमी हो जाती है। ऐसे में बच्चों का शारीरिक और मानसिक विकास रुक जाता है। फास्ट फूड में फैट एवं कार्बोहाइड्रेट अधिक, जबकि प्रोटीन न के बराबर होता है। अतः बच्चों में चिडचिड़ापन, मोटापा और आलस्य बढ़ने लगता है।
- एल्यूमिनियम या प्लास्टिक के बर्तन का प्रयोग खाना बनाने, रखने या पानी पीने के लिए भूलकर भी न करें। प्लास्टिक से

इन्डोक्राइन डिस्ट्रिंग केमिकल निकलता है जो कैंसर कारक है। पीने के पानी को काँच या मिट्टी के बर्तन में ही रखें।

- प्रेशर कुकर का बना खाना खाने से 48 प्रकार के रोग होते हैं। अतः प्रेशर कुकर में भोजन कभी न पकाएं।
- चमड़े की बनी वस्तुओं का इस्तेमाल करके हम गौमाता या अन्य पशुओं की हत्या के भागीदार बनते हैं। मृत पशुओं से प्राप्त जेलाटीन व टैलो आदि का उपयोग डिब्बाबंद खाद्य-पदार्थों को स्वादिष्ट बनाने एवं ताजा बनाए रखने के लिए किया जाता है। मिठाई पर लगा चाँदीवर्क भी पशुओं की खाल व आँत से बनाया जाता है। अतः हमें इन सभी वस्तुओं का बहिष्कार करना चाहिए। यही पशुओं के प्रति हमारी सच्ची सेवा होगी।
- 1 लीटर खट्टी छाछ और 1 किलो गुड़ 10 लीटर पानी में मिलाकर छिड़काव करने से पुराने से पुराना दीमक नष्ट हो जाता है।
- चावल में हल्दी या लवंग और गेहूँ में नीम का पत्ता या निम्बोली रखने से कीड़े नहीं लगते।

**प्रश्न :** मनुष्य को स्वस्थ रहने के लिए रोज कितना पानी पीना चाहिए?

**उत्तर :** अपने वजन का 10 प्रतिशत (लीटर में)।

## इन पाप कर्मों से बचें:-

- (1) हिंसा (जीव-जंतुओं को मारना), (2) स्त्रेय (चोरी करना), (3) अभिध्या (दूसरों की सम्पत्ति छीन लेना), (4) परुष (कठोर वचन बोलना) (5) पैशुन्य (चुगली करना), (6) अनृत (झूठ बोलना), (7) सभिन्नालाप (ऐसा बोलना जिससे दो मित्रों में झगड़ा हो), (8) व्यापाद (मारना-पीटना), (9) अन्यथा काम (व्यर्थ का काम जिसका कोई फल नहीं हो), (10) दृग्विपर्यय (विपरीत समझ, यानी माता-पिता, भाई-बहन को गलत समझना)

## रोग निवारक रामबाण नुस्खे :-

- कोलेस्ट्रोल, डायबीटिज, बी.पी., हार्ट ब्लॉकेज, यूरिक एसिड, ट्राइग्लिसराइड, कब्ज, जोड़ों का दर्द, वातरोग, गठिया, रक्त विकार, बहरापन, कफ रोग तथा मोटापा जैसे रोगों को दूर करने के लिए **चमत्कारिक मिश्रण (50 ग्राम काली जीरी, 100 ग्राम अजवायन और 250 ग्राम मेथी)**में से एक चम्मच लेकर रात में गरम पानी से भरे काँच के गिलास में डाल दें। प्रातः उषापान के 45 मिनट बाद छानकर उस पानी को घूँट-घूँट कर पी जाएं, फिर छने हुए मिश्रण को चबा-चबाकर खा लें। मासाहार छोड़ने के बाद ही चमत्कारिक मिश्रण शुरू करना चाहिए, ताकि ज्यादा लाभ हो।
- दो-तीन चम्मच सेंधा नमक पानी में मिलाकर गर्दन के नीचे से स्नान करने या बेलपत्र का काढ़ा बनाकर खाली पेट पीने से हाई बीपी दूर होता है। ध्यान रहे, स्नान करने के बाद शरीर को कपड़े से पोछना नहीं है। लो बीपी को दूर करने के लिए एक गिलास पानी में एक चम्मच सेंधा नमक मिलाकर पीयें, साथ ही भोजन में सेंधा नमक का ही प्रयोग करें।
- प्रतिदिन भोजन पश्चात 2-3 छोटी हरड़ (हरितकी) चूसने से पेट के विकार दूर हो जाते हैं, शौच खुल कर आता है, गैस विकार तथा भूख न लगने की समस्या दूर होती है, पाचन शक्ति बढ़ जाती है, रक्त शुद्ध होता है। यह आँखों के लिए भी लाभप्रद है।
- मोटापा घटाने के लिए भोजन के बाद 10 ग्राम काला तिल चबा-चबाकर खाएं या प्रातःकाल चावल का गरम माँड़ नमक मिलाकर पीयें, साथ ही दिन में शयन एवं मिठाई से परहेज करें।
- गैस और एसिडिटी में एक चम्मच जीरे को एक गिलास पानी में उबालें, पानी जब आधा रह जाये तो हल्का ठण्डा कर छान लें,

पहले जीरे को चबा-चबाकर खाएं और तब उस पानी को घूँट-घूँटकर पी लें। पिसे हुए जायफल को नींबू के रस में मिलाकर चाटने से पेट साफ होकर पेट का अफारा मिट जाता है।

- पेट की किसी भी गड़बड़ी— आँव, गैस, पेट का फूलना आदि को दूर करने के लिए दूधी घास जड़ रहित चबा-चबाकर खाएं।
- पेट के कीड़े मारने या भूख बढ़ाने के लिए पपीते के 5-7 बीज पानी के साथ खाली पेट 5-7 दिनों तक लगातार खाएं।
- टी.बी., दमा और खाँसी को जड़ से खत्म करने के लिए देशी गाय का आधा कप ताजा गोमूत्र सुबह-सुबह खाली पेट तीन माह तक पीयें। साथ ही, सफेद नमक कर्तई न खाएं।
- देशी गाय का ताजा मूत्र कान में डालने से कान के रोग दूर होते हैं।
- रात में सोते समय नाक में पंचगव्य धी डालने से साइनस, अनिद्रा, कफ, माईग्रेन आदि रोग दूर होते हैं। देशी गाय का धी और गुड़ मिलाकर खाने से हृदय की शक्ति बढ़ती है। अर्जुन की छाल का काढ़ा खाली पेट पीने से हृदय रोग ठीक होता है।
- देशी गाय के गोबर का रस छानकर 3-4 बूँद दिन में 3-4 बार आँखों में डालने से एक ही दिन में रत्तौंधी मिट जाती है।
- सुबह उठते ही अपने मुँह की लार को काजल की तरह नियमित आँखों में लगाने, देशी गाय का ताजा मूत्र डालने, त्रिफलांजन करने या सफेद पुष्पवाला पुनर्नवा का रस आँखों में डालने से नेत्र ज्योति बढ़ने के साथ ही आँखों की कई बीमारियाँ भी दूर होती हैं।
- सुगंध रहित 1 ग्राम चूने के नित्य सेवन से 70 प्रकार के रोग मिटते हैं, जैसे पीलिया (जौँडिस), बौनापन, कमर या घुटना दर्द, गिलटी, बच्चों की मंदबुद्धि, मुँह के छाले, एनीमिया, फायलेरिया, रजोनिवृत्ति आदि। पीलिया (जौँडिस) में गन्ना रस तथा अन्य रोगों में चूने को पानी, जूस,

दही, छाछ, दाल आदि में घोल कर सेवन करना चाहिए।

- गूलर के पत्तों का रस पीने से हैजा व हृदय विकार दूर होते हैं।
- काला नमक और अजवाइन समभाग फाँककर छाछ या एक चम्मच नींबू का रस पीने से वायुगोला या उदर शूल नष्ट होता है।
- श्याम तुलसी या गेंदा फूल के पत्तों को पीस कर लेप करने से दाद, खाज और खुजली जैसे चर्म रोग नष्ट हो जाते हैं।
- सेंधा नमक, हल्दी और सरसों का तेल मिलाकर तैयार मंजन को करने से पायरिया, दाँतों का हिलना आदि रोग दूर हो जाते हैं। चिड़चिड़ी या मौलश्री की दातुन करने से हिलते हुए दाँत भी मजबूत हो जाते हैं।
- अमरुद की कोमल पत्तियों का काढ़ा खाली पेट पीने या दालचीनी का चूर्ण दो ग्राम खाने से पुराना डायरिया भी खत्म हो जाता है।
- जहर का असर भुने हुए सुहागे की थोड़ी सी मात्रा गुनगुने पानी या दूध में घोलकर पीने से नष्ट हो जाता है। आक की जड़ पीसकर पीने से साँप का विष उत्तरता है। सोंठ और बच पाउडर समभाग शहद के साथ प्रातः—सांय दो—दो ग्राम सेवन करने से लकवा दूर होता है।
- डायबिटीज दूर करने के लिए सुखाया हुआ करैला, गुड़मार, निम्बोली, जामुन गुठली, मेथी और तेजपत्ता सभी 50-50 ग्राम और 250 ग्राम बेलपत्र के मिश्रण से एक चम्मच पाउडर लेकर गर्म जल के साथ सुबह खाली पेट और रात में सोने से पहले लें।
- डायबिटीज में लक्षणों के अनुरूप अलग-अलग जड़ी-बूटियों का सेवन खाली पेट निर्देशित है। जैसे कि चर्म रोग के साथ डायबिटीज में नीम व करैला का सेवन, लो बीपी और डायबिटीज में गिलोय का एक कप काढ़ा, अजीर्ण और बदबूदार गैस के साथ डायबिटीज में जामुन की गूठली का पाउडर, डिस्टर्ब लिवर प्रोफाईल और डायबिटीज में सफेद पुनर्नवा गुणकारी है।

- श्वेत प्रदर (ल्युकोरिया) या मूत्र मार्ग के इंफेक्शन दूर करने के लिए महिलाओं को देशी गाय का दही खाली पेट नियमित खाना चाहिए ।
- घुटनों के दर्द व सूजन में करैला पीसकर लगावें, साथ ही हरसिंगार की नरम पत्तियों का रस खाली पेट पीयें ।
- ई.कोली बैक्टीरिया के इंफेक्शन को दूर करने के लिए गोखरु के पाउडर के साथ हरसिंगार की ताजी पत्तियों का रस पीयें ।
- नाक बहना, इन्फ्ल्युएंजा, वायरल बुखार आदि में 11 दाना लहसुन छीलकर उनकी माला बनाकर पहनें ।
- सरसों तेल व पानी समभाग मिलाकर एक-दो बूँद नाक में डालकर खींचने से नाक बहना तथा साईनस में आराम मिलता है । ऐसा कुछ दिन करने से साईनस रोग से मुक्ति मिल जाती है ।
- छोटी व बड़ी हर्रे (10-10 ग्राम) और 1 अंगुल के बराबर पपीते की जड़ कूटकर रात में पानी में डालें और सवेरे छानकर पी लें । इससे गॉल ब्लैडर स्टोन गलकर निकल जाती है ।
- कटे हुए स्थान पर हल्दी भरने से रक्त बहना बन्द हो जाता है ।
- डेंगू रोग/खून में प्लेटलेट्स की कमी और एसिडिटी को दूर करने के लिए पपीता का एक पत्ता और गिलोय के 4-5 पत्तों का रस मिलाकर बिना पानी मिलाए खाली पेट सुबह-शाम पीयें ।
- दाँत और मसूड़ों के किसी भी रोग को दूर करने के लिए एक चुटकी सेंधा नमक को 10 मिग्रा. सरसों, नारियल या तिल के तेल में मिलाकर मुँह में 10-15 मिनट तक तेजी से चलाकर बाहर फेंक दें ।
- सफेद प्याज का रस हल्का गर्म करके एक या दो बूँद कान में डालने से कान का बहरापन, कान का बहना आदि रोग ठीक होते हैं ।
- थायराइड में एक चम्मच सूखा धनिया एक गिलास पानी में रात

को भिगोयें। सुबह में उसे छानकर धनिये की चटनी बना लें, फिर उसे उसी पानी में डालकर उबालें। जब पानी आधा रह जाए तो हल्का ठण्डा करके चाय की तरह खाली पेट 3 महीनों तक पीयें।

- ▶ देशी गाय का 1 चम्मच धी रात में जीभ पर रखकर सोने से मुँह के छाले ठीक होते हैं। धनिया पत्ते का रस पीने से खून की कमी दूर होती है।
- ▶ बुखार, पेशाब रुक-रुककर होना, मासिक धर्म में खून ज्यादा आना, ल्युकोरिया आदि को ठीक करने के लिए श्याम तुलसी के 15-20 पत्तों के रस को हल्का गर्म कर गुड़ या शहद के साथ दिन में तीन बार चाटें तथा आधे घंटे तक पानी न पीयें।

## विषमुक्त जैविक खेती से स्वास्थ्य सुरक्षा

जैविक खाद बनाने एवं उसके प्रयोग की विधि :-

एक एकड़ खेत के लिए 15 किलो गोबर, 15 लीटर मूत्र (देशी गाय, बैल या भैंस का), 1 किलो पुराने पेड़ (पीपल, बरगद या आम) के नीचे की मिट्टी, 1 किलो कोई भी दाल (उड़द दाल सर्वोत्तम) का बेसन, 1 किलो खराब गुड़, इन सभी को एक ड्रम में मिला लें। इस घोल को 15 दिनों तक छाँव में कपड़े से ढक कर रखें तथा सुबह-शाम डण्डे से मिलाते रहें। 15वें दिन यह खाद तैयार हो जाती है। 16वें से 21वें दिन इस खाद में 150-200 लीटर पानी मिलाकर खेत में अवश्य डाल दें, अन्यथा 21 दिन के बाद खाद के जीवाणु मरने लगते हैं। 21 दिनों के अन्तराल से खाद तैयार कर सीधे खेत की मिट्टी में पानी पटाते समय या पानी से भरे खेत में लड्डू (खाद को राख के साथ मिलाकर बनाये गये लड्डू) बनाकर डालनी है। ध्यान रहे कि फसल लगे खेत में पानी लबालब भरा नहीं हो, केवल जड़ें भीगनी चाहिए, ताकि जीवाणु उचित मात्रा में ऑक्सीजन ले सकें।

## कीटनाशक बनाने व इस्तेमाल करने की विधि :-

20 लीटर मूत्र (देशी गाय, बैल या भैंस का), नीम के 2.5 किलो पत्तों या निम्बोली की चटनी, धतूरे के 2.5 किलो पत्तों की चटनी, अकवन (आक, मदार, अर्क) के 2.5 किलो पत्तों की चटनी बनायें। और भी ऐसे पत्तों की चटनी इसी मात्रा में ले सकते हैं, जिन पत्तों को देशी गाय नहीं खाती हो। इन सभी को कड़ाही (ताम्र बर्तन सर्वोत्तम) में मिलाकर उबालें। उबालते समय 500–700 ग्राम तक तम्बाकू, 500 ग्राम लहसुन और 500 ग्राम तीखी मिर्च आदि को पीसकर डालें। जब पूरा उबल जाए तो उसे उतार कर ठण्डा होने दें। फिर छानकर काँच की बोतल में भरकर रख लें। यह कभी खराब नहीं होता। जब इस्तेमाल करना हो तो 20 गुना पानी मिलाकर आवश्यकतानुसार सीधे फसल, सब्जी, आम के मजर आदि पर छिड़काव करें। खाद या कीटनाशक का प्रयोग शाम के समय ही करना चाहिए। हर फसल जुड़वां या अधिक संख्या में लगानी चाहिए।

## बीज प्रसंस्करण के लिए अमृत घोल बनाने की विधि :-

एक किलो बीज के लिए :- देशी गाय का एक किलो गोबर व एक लीटर मूत्र लें। 100 ग्राम कलई चूना को 250 मिग्रा पानी में डालकर रखें, फिर तीनों को मिलाकर अमृत घोल तैयार कर लें। इस अमृत घोल में बीजों को 15 मिनट रखने के बाद छानकर अलग कर लें। छने हुए बीज को छाया में सुखाकर खेत में बोएं। इससे एक भी बीज खराब नहीं होगा। धान के पौध की जड़ को अमृत घोल में भिगोकर रोपें।

हमारा देश भारत स्वास्थ्य, शिक्षा, संस्कार, समृद्धि तथा स्वाभिमान की दृष्टि से बर्बादी के गर्त की कगार पर खड़ा है। हम भारतवासी अभी तक मानसिक व आर्थिक गुलामी से मुक्त नहीं हो पाये हैं। इसलिए सम्पूर्ण क्रांति की भावना से प्रेरित इस अभियान का नाम दिया गया “भारत बचाओ आंदोलन”। हमारा लक्ष्य है :-

1. भारतीय संस्कृति, अस्मिता और राष्ट्रीय स्वाभिमान पर आधारित शहीदों के सपनों के भारत का पुनर्निर्माण करना ।
2. सामाजिक, आर्थिक, शैक्षणिक तथा धार्मिक शोषण से मुक्त पारस्परिक भाईचारा, समता और समरसता पर आधारित समाज का निर्माण करना तथा कुव्यवस्था को दूर करना ।
3. जन-जन को देश के प्रति अपने कर्तव्यों का ज्ञान कराते हुए मातृभूमि की रक्षा, प्राणियों की सेवा तथा राष्ट्र निर्माण में योगदान देने के लिए प्रेरित करना ।
4. भोगवादी व मांसाहारी विदेशी जीवनशैली को तिलांजलि देकर नशामुक्त शुद्ध भारतीय संस्कृति को अपनाकर माँ भारती को पुनःविश्व गुरु के पद पर प्रतिष्ठित करना ।
5. विश्व की प्राचीनतम एवं सर्वाधिक सफल चिकित्सा पद्धति आयुर्वेद के साथ ही स्वदेशी उत्पादों का प्रयोग करना ।

## संकल्प-सिद्धि के लिए करना क्या है?

1. समय-समय पर **स्वास्थ्य** एवं **योग शिविरों** का आयोजन करना ।
2. **जन-जागरण** तथा **व्यापक सहभागिता** के लिए विद्वानों तथा समाजसेवियों के साथ सेमिनार/कार्यशाला का आयोजन करना ।
3. **आहार-विहार, दिन-ऋतुचर्या** और **प्राकृतिक संसाधनों** के प्रयोग द्वारा अपने स्वास्थ्य की रक्षा स्वयं ही करने के लिए जन-जन को प्रेरित करना ताकि भारतीय समाज रोगमुक्त व स्वस्थ रह सके ।
4. **मिलावटी व जहरीले खाद्य पदार्थों** से स्वयं, अपने परिवार, समाज और देश को बचाने के लिए विषमुक्त जैविक खेती अपनाने हेतु देश के कृषक बन्धुओं को प्रेरित करना ।
5. भारत में जड़ें जमा चुकी लगभग **4000** विदेशी कंपनियों के उत्पादों का **बहिष्कार** करते हुए स्वदेशी का प्रचार करना ।

**ध्युव सत्य है— “जातस्य हि ध्युवो मृत्युर्धुवं जन्ममृतस्य च”, अर्थात्**

जन्मे हुए की मृत्यु और मृत्यु के पश्चात जन्म लेना निश्चित है। हम मुझी बांधे आए थे और सब कुछ (धन—दौलत, परिजन आदि) यहीं छोड़कर हाथ पसारे ही जायेंगे। फिर क्यों स्वार्थ—सिद्धि के लिए हाय—हाय? हमें मैं—मेरा, मोह—माया, जाति—धर्म, स्वार्थ और परिवार की संकीर्ण मानसिकता से ऊपर उठकर संपूर्ण राष्ट्र तथा सृष्टि के प्राणीमात्र के कल्याण के बारे में सोचना होगा। मानवीय आदर्शों को जीवन में उतारने और राष्ट्र निर्माण में सक्रिय योगदान देकर, अर्थात् **भारत बचाओ आंदोलन** से तन—मन—धन से जुड़कर ही आप भारतवर्ष को विश्वगुरु की प्रतिष्ठा पुनःदिला सकते हैं। अतः आइये, बाल—वृद्ध—युवा सबका आह्वान है कि इस आंदोलन के साथ जुड़िए और अपने मानव जीवन को सार्थक व सफल बनाइये। इसके लिए आवश्यक है:—

1. आंदोलन ([www.bharatbachaoandolon.com](http://www.bharatbachaoandolon.com)) का सदस्य बनना।
2. भारतीय मान्यताओं और परम्पराओं को अपनाते हुये मानवीय कर्तव्यों का निर्वहन करना।
3. भाई राजीव दीक्षित के व्याख्यानों को अनिवार्यतः सुनना और जन—समुदाय को सुनाना, ताकि भोगवादी व स्वार्थी विदेशी सभ्यता रूपी चादर ओढ़कर गहरी नींद में सोए भारतीयों को चेतना के स्तर तक जगाया जा सके।

अतः आप सब से विनम्र निवेदन है कि **भारत बचाओ आंदोलन** से जुड़कर भारत को ढूबने अर्थात् विनाश से बचाएं। आइए, बड़ी सोच, पक्का इरादा और कड़ी मेहनत के साथ राष्ट्र के पुनर्निर्माण के इस पावन यज्ञ में एक आहुति दें। पुनः निवेदन है कि देश के लिए नहीं तो अपने कल्याण के लिए ही सही, एक बार भाई राजीव दीक्षित की अमृतवाणी अवश्य सुनें, निःसंदेह ही आपका जीवन सार्थक होगा। भाई राजीव दीक्षित के व्याख्यान हमारे पास उपलब्ध हैं।—जय भारत!

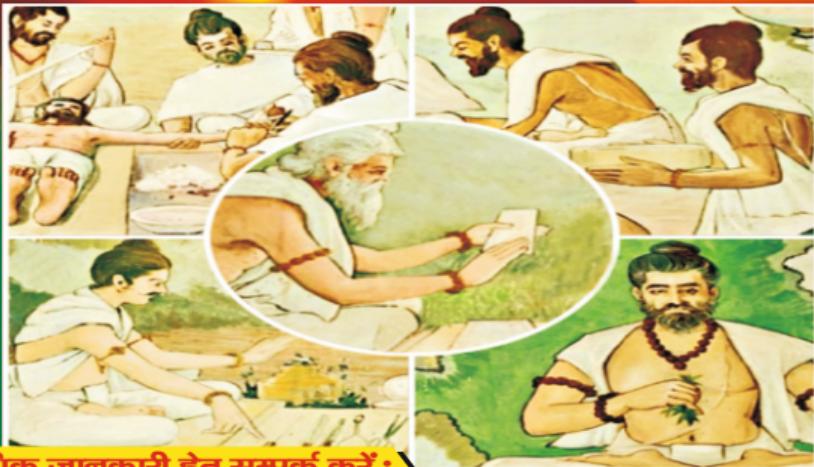
**निवेदक: भाई अरविन्द (9234336260), संस्थापक, भारत बचाओ आंदोलन**



अगर धरती पर कोई अमृत तत्त्व है तो वह देशी गाय का गोमूत्र है, विशेषकर काली बछिया का। सिर्फ गोमूत्र में शरीर के तीनों दोष वात, पित्त और कफ को नाश करने की ताकत है।

★ देशी गाय जानवर नहीं जान है, प्राणी नहीं प्राण है। गाय दची तो देश दचेगा।  
★ गौ-रक्षा व गौवंश संवर्धन हर भारतीय का नैतिक धर्म है।

- भाई राजीव दीक्षित



### अधिक जानकारी हेतु सम्पर्क करें :

झारखण्ड : 8409101655, 9955334223  
महाराष्ट्र : 9702967710, 9028940247  
बिहार : 9934926576, 9852466163  
उ.प्रदेश : 8899477377, 9936642170  
गुजरात : 9377116122, 9228127029  
9510815780, 9537209814

छत्तीसगढ़ : 9993055117, 9713380466  
उड़ीसा : 8328891953, 8208605822  
दिल्ली : 8587877971, 9968832506  
कर्नाटक : 9880877293  
हरियाणा : 8053732002  
पंजाब : 9888063990

योग-चिकित्सा के लिए यूट्यूब पर सर्च करें - **Yog at your door step**

Website : [www.bharatbachaoandolan.com](http://www.bharatbachaoandolan.com)  
Email : [bbarajivdixit@gmail.com](mailto:bbarajivdixit@gmail.com)  
Fb : [www.facebook.com/bbarajivdixit](https://www.facebook.com/bbarajivdixit)  
Youtube : [bbarajivdixit](https://www.youtube.com/bbarajivdixit)  
Twitter : [bbarajivdixit](https://twitter.com/bbarajivdixit)

सहयोग  
राशि मात्र  
₹ 5/-

स्थानीय सम्पर्क :